

Lunes	Bistec ranchero						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td>1 5 piezas de Papa de cambrey</td><td>1 75 gramos de Bistec de res</td></tr><tr><td>1 2/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td>1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico</td><td>1 1/2 de pieza de Manzana</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanesa en cuadritos.2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa. <p>Postre: Manzana.</p>	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambrey	1 75 gramos de Bistec de res	1 2/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de pieza de Manzana
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambrey	1 75 gramos de Bistec de res					
1 2/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de pieza de Manzana					

Lunes	Ensalada de huevo duro						
Snack 1							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 taza de Lechuga picada</td><td>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td>1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado</td></tr><tr><td>1 2 piezas de Clara de huevo cocida</td><td>1 5 piezas de Galletas habaneras</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.	1 1/2 taza de Lechuga picada	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado	1 2 piezas de Clara de huevo cocida	1 5 piezas de Galletas habaneras	
1 1/2 taza de Lechuga picada	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado					
1 2 piezas de Clara de huevo cocida	1 5 piezas de Galletas habaneras						

Lunes	Pollo al chipotle con puré de papa									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 2 piezas de Chile chipotle seco</td><td>1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara</td><td>1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</td></tr><tr><td>1 5 cucharadas sopera de Crema ácida</td><td>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td>1 1 taza de Brócoli crudo</td></tr><tr><td>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td>1 1 taza de Fruta picada</td><td>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. <p>Postre: Fruta picada.</p>	1 2 piezas de Chile chipotle seco	1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido	1 5 cucharadas sopera de Crema ácida	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Brócoli crudo	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
1 2 piezas de Chile chipotle seco	1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido								
1 5 cucharadas sopera de Crema ácida	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Brócoli crudo								
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda								

Lunes

Snack botanero

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Pepino
- | 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Lunes

Huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 2 piezas de Pan integral
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Martes

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- | 1 pieza de huevo
- | 1 rebanada pan integral
- | 1 pieza de manzana
- | 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Martes

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 4 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Martes

Pollo al achiote

Comida



Ingredientes

- 1 Pasta de achiote al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 3/4 taza de Arroz
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta
- 6 pieza de Almendras
- 240 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.
5. Servir la fruta y almendras como postre.

Martes

Snack botanero

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Martes

Avena pastel de zanahoria

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 7 piezas de Uva pasa sin azúcar
- 1 10 pieza de Corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Miércoles

Omelette con champiñones

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 de taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 1 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Miércoles

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Miércoles	Rollitos de Lechuga
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla1 taza de Arroz integral6 Hojas de Lechuga romana8 cucharada sopera de Guacamole150 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.4. Acompañar con arroz.

Miércoles	Naranjas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja17 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de cebolla picada1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de melón picado1 taza de espinacas1 rebanada de pan integral1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de claras de huevo30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.3. Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Jueves	Overnight oats con Durazno
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa1 1/3 de taza de Hojuelas de avena2 piezas de Durazno prisco3 cucharadas soperas de queso cottage18 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.2. Dejar reposar en el refrigerador.3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Jueves	Mason jar
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Disfruta de un snack saludable.

Jueves	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola136 gramos de Papa cocida2 piezas de Tortilla de maíz120 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.3. Acompañar con tortillas.

Jueves	Sashimi de atún fresco
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto1 1/4 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1/2 taza de Mango1 1 taza de Pepino1 60 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Jueves	Ensalada Capri-Paradiso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto1 1/2 taza de Fresas1 1/2 pieza de Manzana1 1 taza de Pepino1 3 taza de Lechuga1 70 gramos de Queso panela light1 120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Viernes	Molletes con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 pieza de Clara de huevo1 2 pieza de Pan integral1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las claras como huevo revuelto.2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).3. Por último, poner encima el aguacate.4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Requeson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Galletas habaneras con requeson

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 2 tazas de Pasta cocida
- 1 8 piezas de Jitomate cereza
- 1 54 gramos de Queso parmesano
- 1 36 gramos de Salsa pesto

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Vegan pesto pasta

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Viernes

Sopa de fideo y frijoles

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1/2 de taza de Fideo cocido
- 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 28 gramos de Queso de soya
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

- Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
- En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Sábado

Pan tostado con huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén cocinar el huevo y tomate.
- En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Sábado

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 4 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

- Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Sábado	Pollo en salsa con elote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Elote desgranado1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 3 piezas de Tostada de maíz horneada1 6 cucharadas soperas de Guacamole1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1 pieza de Manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Sábado	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3 cucharada soperas de Hummus de chipotle1 4 piezas de Zanahoria baby1 14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.2. Acompañar con cacahuete.

Sábado	Overnight oats con Durazno
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa1 1/3 de taza de Hojuelas de avena1 2 piezas de Durazno prisco1 3 cucharadas soperas de queso cottage1 18 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.2. Dejar reposar en el refrigerador.3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Domingo	Tacos de requeson									
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 321 711 342">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 348 911 394">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="992 348 1117 394">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1240 348 1516 394">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="634 428 899 474">1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td data-bbox="992 428 1175 474">1 5 piezas de Tortilla de nopal</td><td data-bbox="1240 428 1490 474">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="634 508 932 533">1 1/2 de taza de Fruta picada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 590 1166 615">1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.<li data-bbox="597 615 1068 640">2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.<li data-bbox="597 640 899 665">3. Acompañar con frijol molido. <p data-bbox="597 665 797 690">Postre: fruta picada.</p>	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 5 piezas de Tortilla de nopal	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de taza de Fruta picada		
1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido								
1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 5 piezas de Tortilla de nopal	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada								
1 1/2 de taza de Fruta picada										

Domingo	Sorbet de sandía						
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 953 948 999">1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto</td><td data-bbox="992 953 1235 999">1 3/4 cucharada sopera de Chía</td><td data-bbox="1279 953 1500 999">1 1.25 taza de Pepino congelado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1033 867 1079">1 1 1/2 taza de Sandía congelada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1136 1273 1161">1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.<li data-bbox="597 1161 1062 1186">2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.	1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto	1 3/4 cucharada sopera de Chía	1 1.25 taza de Pepino congelado	1 1 1/2 taza de Sandía congelada		
1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto	1 3/4 cucharada sopera de Chía	1 1.25 taza de Pepino congelado					
1 1 1/2 taza de Sandía congelada							

Domingo	Pollo con Tomates						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1470 906 1495">1 1 taza de Cebolla blanca</td><td data-bbox="943 1470 1154 1495">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1256 1470 1435 1495">1 1 taza de Arroz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 899 1575">1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="943 1528 1203 1575">1 21/2 cucharada sopera de Queso crema</td><td data-bbox="1256 1528 1490 1575">1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1652">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1652 883 1677">1. Lavar y rebanar la cebolla.<li data-bbox="597 1677 1013 1703">2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.<li data-bbox="597 1703 1192 1728">3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.<li data-bbox="597 1728 1256 1753">4. Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.<li data-bbox="597 1753 980 1778">5. Acompañar con arroz y queso crema.	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Arroz	1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 21/2 cucharada sopera de Queso crema	1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Arroz					
1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 21/2 cucharada sopera de Queso crema	1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Coca en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Bowl de Garbanzo